

MALALTIA D'HAGLUND EN ELS ESPORTISTES

21 octubre, 2021

La malaltia d'Haglund (o tendinopatia d'inserció és una lesió que es produeix de forma relativament freqüent en persones que practiquen carrera a peu, triatló o altres esports d'impacte. Just l'impacte continuat sobre el terra, en determinades condicions, pot

provocar el desenvolupament d'una prominència òssia (exostosis o esperó, la deformitat d'Haglund) que es forma a la part superior de l'os calcani, a la mateixa zona d'inserció del tendó d'Aquil·les. És una lesió dolorosa que impedeix la pràctica de l'especialitat esportiva amb normalitat, encara que el descans, la fisioteràpia i, en última instància la cirurgia, poden curar-la.

Anem a analitzar amb detall en què consisteix i com es detecta aquesta malaltia d'Haglund:

Quines són les causes de la malaltia d'Haglund:

Hi ha una sèrie de factors que predisposen a patir aquesta patologia:

- Ús de calçat inadequat amb contrafort rígid que fregui a la zona d'inserció del tendó d'Aquil·les.
- Peus buits i / o supinadors
- Escurçament dels músculs de la cadena muscular posterior de la cama (isquiotibials, bessons i soli). Això produeix una tracció continua sobre la inserció del tendó d'Aquil·les en el calcani.

Aquesta prominència, amb el frec continu de la sabatilla produirà una inflamació a la bursa serosa (una mena de sac plena de líquid) entre el tendó d'Aquil·les i la pell

(denominada bursa retrocalcània preaquilia) i una callositat a la pell. També pot irritar la inserció del tendó d'Aquil·les produint una entesitis secundària del citat tendó. Si pateixes dolor al tendó d'Aquil·les, aquí tens una pista sobre un possible origen.

Síntomes de la malaltia d'Haglund

- Inflamació a la zona posterior del taló i enrogiment.
- Dolor. El dolor és major al caminar, sobretot pujant i

baixant escales i amb la pràctica d'esport, principalment esports d'impacte. Sol ser major al començar l'activitat i després en escalfar-se la zona el dolor es redueix.

- Hiperqueratosi o callositat en aquesta zona posterior del taló.

Diagnosi de la malaltia d'Haglund:

El diagnòstic de la malaltia d'Haglund es basa en els símptomes que presenta el pacient i en els resultats de l'exploració física al mateix, al palpar la prominència òssia dura dolorosa en la part posterosuperior del taló amb inflamació, enrogiment i callositat.

Amb les proves complementàries es confirma el diagnòstic:

- Radiografia, on s'observa l'exostosi o esperó en la part posterosuperior del calcani.

- Ecografia i Resonància Magnètica Nuclear (aquesta última és la prova amb major capacitat diagnòstica) amb les que s'aprecia a més la bursa engrossida. Al seu torn també es pot veure la tendinopatia del tendó d'Aquil·les quan aquesta s'associa.

Tractament de la malaltia d'Hanglund

El tractament té varies fases, segons l'evolució de la malaltia:

- 1.- Modificació del calçat (evitar la sabata que frega en la part posterior), plantilles a mida, ortesis o taloneres de silicona. Estiraments de tota la musculatura posterior de la cama per evitar la tensió en el tendó d'Aquil·les.

- 2.- Ones de xoc: per disminuir la mida de l'esperó ossi i la inflamació dels teixits. Els resultats comencen a ser bons després de 2-3 sessions.

- 3.- Les infiltracions amb corticoides s'han d'evitar, ja que poden trencar el tendó d'Aquil·les. Només es podria recomanar com a mesura temporal

en el cas de molt dolor i limitació funcional.

4.- Tractament quirúrgic, en cas que falli el tractament conservador, consistent en la resecció òssia de l'exostosi amb serra, bursectomia i neteja del tendó.

Com evitar la malaltia d'Haglund:

- Ús de calçat adequat i plantilles en cas d'alteració de la trepitjada.
- Estiraments pel que fa a tota la cadena muscular posterior de la cama.
- Evitar córrer en superfícies dures.